












Lundi 1	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vendredi 5
 <p><b>Soutien psy</b> 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Duplessi</p> <p><b>APA :</b> 13h - 14h Collectif limité LUSIS SPORT</p> 	 <p><b>Réflexologie Plantaire</b> 14h - 17h RDV individuel</p> <p><b>Yoga</b> 11h - 12h Collectif limité</p> 	 <p><b>Soutien psy</b> 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Duplessi</p>	<p><b>Permanence ERC</b> 14h -17h RDV Individuels</p>	 <p><b>Sophrologie</b> 11h - 12h Collectif limité</p> <p><b>Yoga</b> 10h - 11h Collectif limité</p>
Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12
 <p><b>Réflexologie Plantaire</b> 9h - 12h RDV individuels</p> <p><b>APA :</b> 13h - 14h Collectif limité LUSIS SPORT</p> 	<p><b>Yoga</b> 14h - 15h Collectif limité</p> <p><b>Sophrologie</b> 15h - 16h Collectif limité</p> <p><b>Yoga</b> 16h - 17h Collectif limité</p> 	 <p><b>Socio-esthétique :</b> 9h - 12h Rdv individuels</p> <p><b>Soutien psy</b> 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Duplessi</p> 	 <p><b>Atelier cuisine</b> 9h30 - 11h30 Collectif limité</p>	 <p><b>Réflexologie Plantaire</b> 14h - 17h RDV individuels</p>
Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	
 <p><b>Marche bâtons</b> 13h - 14h Collectif limité</p> <p><b>Socio-esthétique :</b> 14h - 17h Rdv individuels</p> 	 <p><b>Diététique</b> 14h - 16h Collectif limité</p>	 <p><b>Soutien psy</b> 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Duplessi</p>	<p><b>Permanence ERC</b> 14h -17h RDV Individuels</p>	
Lundi 22		Jeudi 25	Vendredi 26	
<p><b>Permanence ERC</b> 9h -12h RDV Individuels</p>		<p><b>Permanence ERC</b> 14h -17h RDV Individuels</p>	 <p><b>Atelier Socio-esthétique :</b> 14h30 - 16h Collectif</p>	<p><b>Permanence ERC</b> 9h -12h RDV Individuels</p>
	Mardi 30	Mercredi 31	<p><i>Activités sans participation financière requise, sur inscriptions.</i>  <i>Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h</i>  <i>N'hésitez-pas à nous contacter :</i>  <i>Espace Ressources Cancéres Arc-en-ciel :</i>  <i>Rendez-vous et activités au Centre Social le Triangle au</i>  <i>01 bis rue Edouard Branly - Laon</i>  <a href="mailto:Secretariat.erc.arcenciel@appuisanteaisne.fr">Secretariat.erc.arcenciel@appuisanteaisne.fr</a>            07.63.71.84.37</p>	
	<p><b>Permanence ERC</b> 14h -17h RDV Individuels</p>	 <p><b>Soutien psy</b> 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Duplessi</p>		



**Socio-esthétique** : Profitez des conseils et des soins lors de séances individuelles sur RV : modelage, maquillage, soin des mains, du visage, réflexologie plantaire... ou en ateliers collectifs thématiques pour vous apporter confort et bien être.

**Sonothérapie** : Rejoignez le groupe et apprenez à contrôler votre respiration afin de vous détendre, vous relaxer et ainsi mieux gérer votre

stress, vos douleurs, et libérer vos tensions.



**Activité Physique adaptée (APA), marche nordique, Yoga :**



Redécouvrez en douceur vos capacités physiques et protégez votre santé en bougeant à votre rythme. Testez la marche bâtons aux abords du centre social Le Triangle.



**Diététique** : Recevez les conseils de Ludovic, notre diététicien, et retrouvez le plaisir de cuisiner et de manger en participant à nos ateliers cuisine.

**Cafés infos** : Participez aux pauses détente « café infos conseils » : vos droits et démarches sociales, votre retour à l'emploi, des thèmes de santé (aromathérapie, huiles essentielles, etc...) seront abordés avec vous en toute convivialité.



**Groupes d'échange** : Venez rencontrer des personnes qui, comme vous, ont été confrontées à la maladie.

**Accompagnement** : Accompagnement social individuel et/ou familial pour vous aider dans vos démarches et accompagner votre projet professionnel, sur RV.

Soutien psychologique individuel et/ou familial pour vous aider à faire face aux difficultés que vous rencontrez pendant et après la maladie, sur RV.



*Arc en ciel*

*Antenne de LAON*

# Juillet 2024

## Activités proposées

pour les personnes atteintes de cancer,  
et leur entourage

**SUR INSCRIPTION :**

**Tél. : 07.63.71.84.37**

**Financées par :**

